

Автономная некоммерческая образовательная организация
«Президентский Лицей «Сириус»

Приложение к ООП СОО

СОГЛАСОВАНА

Решением педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора Лицея
от «28» августа 2024 г.
№ 807/1 ОД-Л

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Аннотация к рабочей программе среднего общего образования
учебного предмета «Физическая культура»**

Классы	10 класс - 2 ч/нед. 11 класс - 2 ч/нед.
Количество учебных часов в год	10 класс – 68 ч/год 11 класс – 66 ч/год
Базовый/профильный/углублённый курс	Базовый курс
Документы в основе составления рабочей программы	Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
Учебники	Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 10-е издание., стер.-М.: Просвещение, 2022.-271с.:ил
Пособия	-
Электронные ресурсы	https://resh.edu.ru/subject/9/
Цель	Формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культуры.
Задачи	<p>Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.</p> <p>Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.</p> <p>Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.</p> <p>Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.</p> <p>Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
Формы контроля	Практическая работа, устный опрос, самостоятельная работа, тестирование и др.
Оценивание	Текущее оценивание и промежуточная аттестация - 5-ти балльная система

Планируемые результаты освоения учебного материала

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

1) высшее образование:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность морального сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, создание семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания :

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- убежденность в новаторстве личности, отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, учет качества творческой личности;

5) физического воспитания :

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в улучшении занятий, занятий

- спортивно-оздоровительной территорией;

- активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью и психическому здоровью;

б) трудового воспитания :

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подобную деятельность;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;

- готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7) экологическое воспитание :

- сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

- планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;

- активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;

- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности главной направленности.

8) ценности научного познания :

- сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

- осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных логических действий:

- самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;
- сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

У обучающегося формируются следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; гибкость и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);
- сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу решения ее, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерий решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;
- изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допуская альтернативные решения.

У обучающегося формируются следующие методы работы с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- интересоваться общением во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие методы самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно изучать познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных мероприятиях;

- самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, природных возможностей и природных условий;

- дать оценку новой ситуации;

- уточнение рамок настоящего предмета на основе личного опыта;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать на себя ответственность за решение;

- оценить приобретенный опыт;

- содействие формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося формируются следующие приемы самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новой ситуации, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием происходящих действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося формируются следующие приемы совместной деятельности как части коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей моих участников, обсудить результаты, принять совместную работу;
- оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической инновации;
- оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты:

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получает следующие предметные результаты по дополнительным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

1. охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы, роль и значение в жизни современного человека и организации общества;
2. ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
3. положительно оценить связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и обоснованных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

1. проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;

2. контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, эффективность ее эффективности;

3. планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность воздействий на повышение физической работоспособности и выполнения норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

1. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

2. выполнять комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом соответствующих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;

3. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их при планировании кондиционной тренировки;

4. придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

5. принять простоты показателей в развитии основных физических принципов, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К окончанию обучения **в 11 классе** обучающийся получает следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

1. охарактеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основам здоровья, учитывая ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

2. положительно оценить роль физической культуры в научном труде, предотвращении профессиональных заболеваний и повышения работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении организации творческого долголетия;

3. Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководиться их применением и оказывать первую помощь.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

1. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического

утомления, эффективной работоспособности и функциональной активности основных жизненных процессов;

2. организация и проведение сеансов релаксации, банных процедур и массажа с целью восстановления организма после умственных и физических упражнений;

3. проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплексов «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из реальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

1. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

2. Выполнять комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и постепенного развития и постепенного совершенствования;

3. использовать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

4. выполнять комплексы физических упражнений по развитию основных физических примеров, применяя ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 10 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<i>1. Знания о физической культуре</i>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1		1		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека				в течение урока	Рассказ, беседа,	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	1						
<i>2. Организация самостоятельных занятий</i>								
2.1	досуговая деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные занятия				в течение урока	подбор рекреационных упражнений после интенсивной тренировки	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	контроль показателей индивидуального здоровья и функционального состояния организма				в течение урока	измерение функциональных проб	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	планирование системной организации занятий кондиционной тренировкой	24			сентябрь-май	составление индивидуального плана тренировок	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	24						

3. Физическое совершенствование								
3.1	упражнения корректирующей и профилактической направленности				в течение урока	осваивают навыки подбора упражнений	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	10			сентябрь, декабрь, май.	осваивают навыки подбора упражнений	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры				в течение урока	осваивают навыки подбора упражнений	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	технические и тактические действий в игровых видах спорта (баскетбол)	12			октябрь- ноябрь	организация игровой и соревновательный деятельности	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	технические и тактические действий в игровых видах спорта (волейбол)	12			январь, февраль	организация игровой и соревновательный деятельности	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6	технические и тактические действий в игровых видах спорта (футбол)	10			март, апрель	организация игровой и соревновательный деятельности	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	44						
	Общее количество часов по программе	68						

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 11 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все	контрольные работы	практические работы				
<i>1. Знания о физической культуре</i>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1		1		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	адаптация организма к физическим нагрузкам				в течение урока	планировании самостоятельных занятий	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности				в течение урока	Рассказ, беседа,	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	1						
<i>2. Организация самостоятельных занятий</i>								
2.1	Планирование оздоровительных мероприятий в режиме учебной и трудовой деятельности	8			в течение урока	организация игровой и соревновательной деятельности	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	контроль показателей индивидуального здоровья и функционального состояния организма				в течение урока	измерение функциональных проб	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/

	самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплексов «Готов к труду и обороне»	22			сентябрь-май	составление индивидуального плана тренировок	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	30						
<i>3. Физическое совершенствование</i>								
3.1	упражнения корригирующей и профилактической направленности				в течение урока	осваивают навыки подбора упражнений	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	5			сентябрь, декабрь, май.	осваивают навыки подбора упражнений	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры				в течение урока	осваивают навыки подбора упражнений	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	технические и тактические действия в игровых видах спорта (баскетбол)	10			октябрь-ноябрь	организация игровой и соревновательной деятельности	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	технические и тактические действия в игровых видах спорта (волейбол)	10			январь, февраль	организация игровой и соревновательной деятельности	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.6	технические и тактические действия в игровых видах спорта (футбол)	10			март, апрель	организация игровой и соревновательной деятельности	наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	35						
	Общее количество часов по программе	66						

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Аптечка
2.	Барьеры легкоатлетические
3.	Ворота для мини-футбола
4.	Гимнастический подкидной мостик
5.	Бревно гимнастическое
6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, щиты для метания)
7.	Конусы для разметки
8.	Манишки тренировочные
9.	Мат гимнастический
10.	Медболы
11.	Музыкальный центр
12.	Мячи для метания
13.	Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
14.	Насос для накачивания мячей
15.	Обруч
16.	Палка гимнастическая
17.	Проектор или мультимедийная доска
18.	Рулетка измерительная
19.	Сетка волейбольная
20.	Скакалка детская
21.	Скамейка гимнастическая
22.	Стенка гимнастическая
23.	Щит баскетбольный тренировочный
24.	Эстафетная палочка

Учебно-методическое обеспечение

№	
1.	Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту / П.А. Киселев, С.Б. Киселев. – Волгоград : «Учитель», 2020
2.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2011.
3.	Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 10-е издание., стер.-М.: Просвещение, 2022.-271с.:ил
4.	Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : учебное пособие для образовательных организаций / В.И. лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2022.
5.	Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС/ Н.А.Фёдорова. – М. Издательство «Экзасен», 2016.
6.	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
7.	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
8.	http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
9.	http://fizkultura-na5.ru
10.	http://obg-fizkultura.ru
11.	https://resh.edu.ru/subject/9/